

# RECOVERO HOY

## El foro para los consumidores de DBH

### *Dento de esta Edision*

<i>Meta Training</i>	2
<i>Del Foro de Clientes</i>	2
<i>Modelo de recuperaci3n</i>	2
<i>Honrar la diversidad</i>	3
<i>recuperaci3n</i>	4
<i>la Casa Club Victor Valley</i>	4
<i>Novedades de Team House</i>	4

## Los cinco caminos de META hacia la recuperaci3n

Se puede decir que hay cinco caminos hacia la recuperaci3n, los cuales se mencionaron brevemente en el artculo anterior, y son los siguientes: esperanza, elecci3n, autonomía, entorno y espiritualidad. En este punto, me gustarí explorar cada camino como si fuera importante para la recuperaci3n individual. Esperanza es la calidad que nos ayuda a preservarnos sin importar las circunstancias; recurrimos a la esperanza y la mantenemos viva con nuestros esfuerzos positivos y buenas intenciones. La esperanza hace honor a los pequeños avances y nos calma cuando retrocedemos un paso. La esperanza nos acompaía en la cima de nuestro éxito y permanece cuando, a pesar de todos nuestros esfuerzos, las cosas no salen tan bien como las habíamos planeado.

La elecci3n puede facultarnos y el uso continuado de este camino puede darnos el sentido de quiénes somos. Cuando renunciamos a nuestro poder de elecci3n nos volvemos dependientes de las elecciones de los demás y, por ende, experimentamos dependencia y hasta indefensi3n. Cuando usamos esta valiosa herramienta, empezamos a asumir el control de nuestras vidas, comprendemos que las pequeñas elecciones realizadas a

diario nos llevan a alcanzar metas que nunca creímos posibles. Al usar el poder de elecci3n que necesitamos para ser perseverantes y pacientes con nosotros mismos, empezamos a descubrir quiénes somos y de lo que somos capaces.

La autonomía es el proceso de hallar nuestra voz, de aceptar desafíos y salir de nuestra zona de comodidad. Como el poder de elecci3n, la autonomía nos devuelve nuestro centro. Ya no estamos satisfechos con el maltrato y la sensaci3n de desprotecci3n. Asumir el control y la autonomía significa que ahora somos parte de la soluci3n más que del problema. No es fácil alcanzar la autonomía, y el viaje puede ser largo; sin embargo, las recompensas de este camino pueden incluir una influencia efectiva y positiva en nuestro entorno, trabajar con los demás para realizar un cambio positivo y aprender a confiar en nosotros mismos.

Se podrí decir que un entorno de recuperaci3n es el mejor indicador de una recuperaci3n continua. El entorno puede darnos sentido de comunidad; es ahí donde podemos encontrar apoyo y aliento. Donde nuestra fuerza de voluntad fracasa, el entorno puede hacer que avancemos. Todos conocemos lo que un mal

entorno puede hacerle a nuestros esfuerzos de recuperaci3n. Sin embargo, un buen entorno de recuperaci3n puede impulsarnos y contribuir al uso efectivo de todos los caminos de la recuperaci3n. Muchos piensan que el que se recupera es el individuo fuerte e independiente. Pero la verdad es que las personas que se recuperan son las que usan su red de apoyo y sus propios esfuerzos. El entorno es un camino que no debe desestimarse.

La espiritualidad es, para muchos, un camino fundamental en la recuperaci3n de la enfermedad mental y de los desafíos de la droga y el alcohol. Es el proceso de ponerse en contacto con uno mismo y con una fuerza superior, de usar “la fuerza” para hacer frente a desafíos y obstáculos. La espiritualidad es única para cada uno de nosotros porque somos únicos como seres humanos e individuos. Cada uno de nosotros debe encontrar su camino, que puede incluir el camino de la espiritualidad. Para algunos, la religi3n formal y la iglesia son muy útiles y dan sentido a la vida diaria. Otros encuentran este sentido en una búsqueda personal que puede incluir cosas tales como servir a los demás, meditar o encontrar un centro personal para enfrentar la vida.



## Capacitación META, un testimonio personal

Aprendí tanto de la capacitación META. Me gustaría que todos, en el sistema del condado pudieran tomar este curso... no sólo mis pares, sino el personal también. Creo que le sacarían tanto partido. Sé que algunas personas del equipo ya conocen el modelo de recuperación y utilizan el lenguaje de la recuperación y de la conducta entre pares, pero sería bueno que más gente conociera lo que aprendimos. Pensé que estaba haciendo las cosas bien, pero durante y después de mi capacitación, me di cuenta de que las estaba haciendo muy bien y que había avanzado mucho en mi recuperación. Chris Martin fue un gran capacitador; tiene una energía inagotable. Esto me ayudó cuando estaba cansado. Modeló la recuperación como nadie.

Las cosas que aprendí, las pude aplicar inmediatamente a todas mis conversaciones, incluso conmigo mismo. Veo las cosas de otra manera y soy

más optimista. Aparte de mi plan WRAP normal, pude usar mis nuevas conductas e información para hacer las cosas mejor en mi nueva manera de pensar y de actuar. En otras palabras, gracias por la oportunidad de aprender más y empezar a recorrer el camino más importante hacia la recuperación. Fue un curso de nivel universitario de tres unidades en dos semanas y todos tuvimos que salir de nuestras zonas de comodidad y enfrentarnos al desafío día a día. Valió la pena el esfuerzo de sumergirse para aprender el lenguaje de la recuperación y la autonomía. Nunca aprendí tanto en tan poco tiempo. Gracias, una vez más, a DBH por hacerlo posible.



## Del Modelo médico al Modelo de recuperación

El viejo modelo médico de DBH veía a sus clientes desde un punto de vista deficitario. El sistema veía a sus clientes como gente enferma que necesitaba nuestra ayuda y orientación. Como mucho, se esperaba, por regla general, que se controlaran los síntomas de la persona y que se la estabilizara y mantuviera en un nivel de funcionamiento razonable.

El modelo de recuperación, sin embargo, se centra en la calidad de vida del individuo, y cree que todos pueden recuperarse y gozar de la calidad de vida a la que aspiran. El individuo es visto en forma positiva, y las fortalezas se utilizan como herramientas para un cambio positivo; la elección se contempla dentro de las facultades y posibilidades de cada individuo. Un ejemplo de la importancia que tiene la elección para la persona en recuperación es

el siguiente:

Usted está en un restaurante y pide su plato preferido -bife y langosta- como recompensa por haber realizado un buen trabajo; el mozo toma el pedido pero regresa de la cocina y le informa que ha habido un cambio, que el chef es un experto en nutrición y que ha decidido que usted debería comer un sándwich de berro y tomar té verde. Esta historia señala lo importante que es para uno la elección. La gente con diagnóstico no es diferente.

Hay cinco caminos para la recuperación y son los siguientes: esperanza, elección, autonomía, espiritualidad y entorno. A medida que nos adentramos en el modelo de recuperación, cada vez serán más los clientes que incursionarán por uno o más de estos cinco caminos. Como he asistido a muchas confe-

## El Foro de Clientes

La sala estaba llena, con más de 400 pares que estaban ahí para autoafirmarse mutuamente y aprender a pasar de la participación en la toma de decisiones a los verdaderos roles de liderazgo dentro del sistema de salud mental. El tema de la conferencia fue "**Cientes como líderes = Transformación real**". Ese fue el lema de este año impreso en los distintivos y las remeras que se vendieron en el foro. El Departamento de salud de la conducta envió diez consumidores para representar al Condado de San Bernardino. Hubo muchos oradores principales maravillosos. Mariette Hartley, la estrella de teatro, cine y televisión, dio una charla muy inspirada sobre su propia lucha contra la depresión y el trauma. Manifestó que nuestra herida

*(Continuo pagina 3)*

rencias y capacitaciones, este año he podido encontrarme con una gran cantidad de pares que se han recuperado de una enfermedad mental o se están tomando la recuperación seriamente. El movimiento del consumidor se ha vuelto internacional y, al igual que el movimiento de los derechos civiles y el de las mujeres, está habilitando a sus pares de todos los niveles para que presten más servicios humanitarios. Este verano hay, en etapa de planificación, una importante reunión de consumidores que reciben servicios DHB. El modelo de recuperación contempla a toda la persona, en cuerpo, mente y espíritu. Nosotros no somos problemas o cosas que necesitan ser reparadas; en primer lugar, somos personas, y aspiramos a gozar de la ciudadanía plena en nuestra comunidad y en la sociedad.

## Reverero How

Junio 2007

Redactors  
David Miller  
&

Vivien Limon  
909-579-8152  
davidmiller8590@charter.net  
vivienlimon@mac.com

Escritores  
Lauretta Ross  
Armida Cortez



Amazing Place  
C/o Upland Counseling  
934 N. Mountain Ave.  
Suite C  
Upland, CA 91786

## Honrar la diversidad

Una de las piedras angulares para llevarse bien con quienes son diferentes a nosotros es no juzgarlos. A nadie le gusta ser juzgado; más bien queremos que se nos valore por ser únicos como seres humanos. La diversidad es lo que nos hace fuertes, siempre que seamos capaces de aceptarla y estemos dispuestos a aprender y a valorarla. Todos conocemos situaciones en las que la diversidad no se respeta y cuánto daño puede provocar; por otra parte, respetar la diversidad puede servir para construir comunidad y entornos positivos.

Honrar la diversidad es respetar la diversidad en nosotros mismos. Todas las facetas que nos hacen únicos son importantes; si no hacemos honor a esta premisa, será difícil aceptar a quienes son diferentes a nosotros. Si estamos abiertos a los demás, siempre estaremos abiertos a aprender cosas e ideas nuevas. Se podría decir que la mente actúa como un paracaídas: sólo puede ayudarnos

si está abierto.

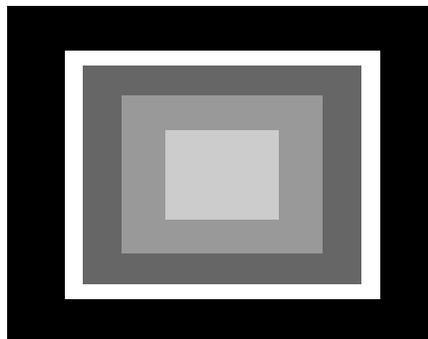
La persona que tiene una enfermedad mental tiene su propia cultura, una cultura exclusiva que se está haciendo cada vez más positiva y diversa. Recovery está transformando la vida de mucha gente de una manera que, hace diez años, no se pensaba que fuera posible. Tenemos que apreciar y honrar esta cultura y estos avances, y el aporte único que muchos están haciendo al sistema y a la sociedad en general. No nos limitamos a tratar a gente enferma; honramos a individuos únicos con mucho para ofrecer, y que han demostrado una gran valentía, perseverancia y creatividad.

Al atender a personas con un diagnóstico, nuestra tarea no es convencerlos de que sean como nosotros, ni de que tengan un sistema de creencias u orientaciones como las nuestras. Alentarlos a superarse confirma y eleva su auto estima. Yo trabajo como voluntario en una casa club donde están representadas muchas orientaciones culturales, éticas, sexuales, etc... La atmósfera que creamos mediante un esfuerzo positivo y tenaz es la de respetar al individuo y valorar su aporte único. Se acepta a cada uno sin juzgarlo y se lo alienta a ser no lo que nosotros queremos que sea, no lo que pensamos que debería ser, sino lo que es. La diversidad es lo que genera fortaleza dentro de esta cultura única, como dentro de cualquier otra cultura. Todos debemos mantener una mente abierta y estar dispuestos a trabajar con los demás mientras ingresamos en el Modelo de recuperación.

## El Foro de Clientes de California de 2007

más profunda una vez integrados puede volverse nuestra mayor fortaleza. También escuchamos a tres de los fundadores del movimiento de consumidores hablar de la historia y el futuro del movimiento. Su valentía y fuerza de convicción afloró en cada discurso. Hubo muchos talleres para elegir, dirigidos principalmente por líderes de consumidores de todo el estado. Fue una conferencia de tres días y todos tuvimos mucho tiempo para hacer amigos nuevos y establecer redes de contacto con pares de otros países. Allen Rawland, MSW, nuestro propio Director de Salud Mental de San Bernardino, fue panelista y se puso a disposición del público para contestar preguntas sobre responsabilidad

frente a las promesas de la Ley y Política de Salud Mental realizadas por presentadores clientes y asistentes. Todos los pares regresaron a San Bernardino habiendo aprendido muchas cosas sobre nosotros mismos y sobre qué hará falta para transformar el sistema y hacer de la recuperación una elección para todos los que sufren una enfermedad mental.



# Actualización del Comité de bienestar y recuperación

Saludos de Bob Sudol, co-presidente del Comité de bienestar y recuperación: Ha habido tantas novedades para el consumidor de DBH en las actividades de recuperación que es difícil resumirlas en unas pocas oraciones. Diez consumidores asistieron a la conferencia de California Network en Los Angeles en enero; 21 consumidores asistieron a la conferencia de Bienestar/Recuperación de Riverside en febrero; 20 consumidores completaron una capacitación intensiva sobre recuperación/autonomía durante 2 semanas, de lunes a viernes, en

San Bernardino en el mes de marzo; 75 consumidores estuvieron en Upland, en la reunión del Comité de Bienestar/Recuperación y evento de socialización; cientos de nuevos miembros se incorporaron a la casa club; 60 consumidores/familiares fueron entrevistados en marzo para los nuevos puestos de Defensores de pares/familia y hubo decenas de grupos, actividades, capacitación y otros eventos de recuperación en clínicas, casa clubes y centros de recuperación. Como visité todos los programas de recuperación y clubes,

observe tanta energía por parte, hacia y con los consumidores que va a ser el cimiento de una transformación similar a la de San Bernardino. DBH brinda servicios a sus clientes de todos los niveles. Los consumidores están preparados para cambiar su vida, unirse a nosotros en la fuerza de trabajo y ahora depende del personal que hagamos nuestra parte y aprendamos a participar en el Modelo de bienestar que ha sido tan efectivo para ayudar a los pacientes a convertirse en gente que funciona otra vez en la comunidad.

## La transformación de la Casa Club Victor Valley

La casa club Victor Valley pasó por malos momentos ya que la asistencia bajó mucho; el personal y los clientes habían olvidado la promesa del modelo de recuperación. Sin embargo, como ocurre siempre que hay un contratiempo, ahí está la semilla del retorno, el crecimiento y la prosperidad. Harold Heinz llegó hace unos meses y la que una vez fuera una casa club en auge empezó a ganar terreno. Harold creyó que lo mejor era facultar a los clientes para que, juntos, pudieran levantarla con nuevas metas y su primer plan de 90 días. En 90 días nombraron funcio-

narios entusiastas, formaron nuevos grupos dirigidos por clientes, tales como el grupo de los hombres, el de las mujeres, el de motivación, etc. Establecieron un programa de almuerzos que ofrece comidas 4 días a la semana. Tenga presente que esto se hizo en 90 días. Increíblemente, las semillas de la recuperación habían empezado a germinar. Su asistencia diaria subió de 12 a 35.

Su segundo plan de 90 días estaba listo para materializarse. Esto incluyó acceder a fondos de MHSA para ampliar la

casa club. Con eso compraron una alfombra nueva, nuevos artefactos y nuevas computadoras. Organizaron una venta de tortas con la que obtuvieron 100.00 y ahora celebran una noche del consumidor todos los meses con amigos y familiares, con un orador y una comida. Fijar y alcanzar estas y otras metas demuestra lo que logra la asociación entre el personal y los pares dentro de la filosofía de la recuperación. Ahora tienen un entorno muy positivo de recuperación que indica un crecimiento continuo y resultados positivos para todos los clientes involucrados.

## Novedades de Team House

Desde el último boletín, los consumidores de Team House han venido participando en muchos eventos con actividades divertidas y de recuperación. Unos 110 consumidores participaron en la fiesta anual de Navidad y recibieron la visita de Santa Claus. En enero, nuestro Director, Allan Rawland, reunió a más de 50 miembros de clubes en Team House para ver un video sobre estigmas y luego participaron en un panel de discusión sobre el tema. En febrero tuvimos la celebración de San Valentín y en marzo y abril las del día de San Patricio y Pascuas. Los consumidores de Team House siguen devolviéndole cosas a la comunidad dirigiendo un banco de alimentos, un programa de almuerzos para los sin techo

y una feria de ropa. El personal de cocina ya lleva entregados 600 almuerzos calientes por mes a personas que sufren hambre y ya ha distribuido 400 canastas de alimentos en el término de 3 meses. El personal encargado de la ropa recolectó y distribuyó más de 500 prendas a personas necesitadas en el mismo período de 3 meses y muchos consumidores ayudaron a otros a trasladarse, encontrar alojamiento, solicitar programas y conectarse con recursos comunitarios. En agradecimiento por el trabajo voluntario de los consumidores, Doris Turner, de la sección local de NAMI, auspició una cena especial y llevó a 15 consumidores a ver un musical en el teatro histórico del centro de San Bernardino en marzo; un lujo para

todos los asistentes. Otras actividades incluyeron la visita a Team House de Garnet Magnus de Protección y Defensa 2 veces por semana para dar clases sobre derecho a voto, participación cívica y autodefensa de los pares, en lo que fue un curso de 6 semanas de duración. Finalmente, Frank Ibarra de Educación para adultos, empezó a dictar un curso de capacitación laboral de 40 horas durante 10 semanas, en Team House, destinado a obtener un Certificado de preparación del consumidor que cumple con los requisitos para solicitar el Nivel I de Defensa del par/familia. Más de 40 consumidores asistieron los viernes a la mañana y unos 40 se recibieron y obtuvieron el certificado en abril.